

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда (для учащихся) при проведении занятий по гимнастике
ИОТ-019-2024

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах,

1.4. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Учащимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- одевать на занятия предметы, способные привести к травме (цепочки, крестики и т.п.);
- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

1.10. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала урока;
- пройти инструктаж по охране труда перед уроками гимнастики;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях гимнастикой.

1.11. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

Учащиеся обязаны:

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Пройти инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.
- 2.3. Выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по гимнастике.
- 2.4. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.5. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.6. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования охраны труда во время занятий

Учащиеся обязаны :

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Соблюдать требования учителя и правила поведения на уроке;

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.